



Kenneth Riggberger

FRÅN UNGDOMSBOXARE TILL PROFFSBOXARE

Samarbetet med Hampus Henriksson började 2010 då Hampus var 16 år. Jag kommer här att ta upp lite om fysisk träning för boxare. Nu kan jag ingen boxning men man har ju lärt sig lite genom åren och kan givetvis analysera en idrott utan att man kan detaljerna i boxning.

Vad innebär boxning fysiskt? De fysiska egenskaperna är rörlighet, koordination, snabbhet, uthållighet och styrka.

Koordinationen och rörligheten tränas upp innan man kommer in i puberteten. Vilket i Hampus fall redan är avklarat. Boxning har inga större rörlighetskrav i förhållande till många andra idrotter där det är en mycket viktig faktor. Koordinationsförmågan tränar man upp genom massvis av rörelser i barn och ungdomsåren. Med en god koordination har man lättare att lära sig teknik oavsett vilken idrott det är. I Hampus fall kan jag se att han har en god koordination och på så sätt kan han förstås utvecklas och kan lära sig massvis av ny teknik för boxning.

När det gäller snabbhet så är det inte hur snabbt man springer i boxning utan någonting helt annat. Här krävs aktionssnabbhet. Vilket innebär att man mycket snabbt ska kunna förflytta sig åt alla håll. Både när man slår och när man ska glida undan. Dessutom behövs aktionssnabbhet när man slår oavsett om det är ett slag eller en kombination av slag. Denna förmåga kan bara tränas upp när man boxas med andra ord att träna på det man ska bra på. Dels på hjälpmedel som säck eller med tränaren samt vid sparring och givetvis vid matcher.

Det finns ett starkt samband mellan maximalstyrka och aktionssnabbhet både när man ska förflytta sig som när man slår. Detta innebär att en boxare måste förbättra sin maximalstyrka samt det viktigaste att förbättra sin powerförmåga. Power = kraft x hastighet. Med mer kraft kommer rörelsen att gå i en högre hastighet. Både när man förflyttar sig och när man slår. Allt det här leder till förbättrad aktionssnabbhet. När man tränar maximalstyrkan som power leder detta bara till ökad styrka och power förmåga utan att gå upp i vikt som givetvis är en viktig faktor för en boxare som går i viktklasser.

Den sista faktorn är uthålligheten. För att klara av alla ronder i en hög intensitet krävs en mycket god syreupptagningsförmåga vilket är grunden till en bra uthållighet. Man kan även kalla detta för en god kondition. Alla idrotter har sin egna specifika uthållighet och i boxning förbättrar man den genom att boxas. Vi kan kalla det boxningsuthållighet som är specifikt för bara boxning. Bara för man har en god boxningsuthållighet innebär detta inte att man kan överföra denna till en annan idrott som till exempel handboll som har sin handbolls

uthållighet. För mig är boxning en konditionsidrott inte extremt men ändå. Ju fler ronder man skall gå ju högre kapacitet måste man ha. För det hjälper inte hur stark eller hur snabbt man förflyttar sig eller slår för orkar man inte kommer det att stjälpa alla andra fysiska faktorer på grund av trötthet.

OK nu är alla fysiska faktorer avklarade. Ska man bli en elitidrottare måste man göra jobbet på vägen dit. Första året med Hampus som 16 åring var att lära honom alla styrkeövningar som jag visste han måste kunna rent tekniskt innan man börja belasta med tyngre vikter.

Man kan säga att mellan 15 år till 20 år är en period där man måste bygga upp kroppen för att den till slut ska klara av elitidrotten krav. Vad innebär detta? Man har ungefär 5 år på sig att bygga upp den styrkan som krävs i boxning med mist två styrketräningspass/vecka. Dessutom har man ungefär lika lång tid på sig att förbättra sin syreupptagningsförmåga. Samtidigt som man måste träna boxning så mycket som möjligt. Det är viktigt att alla dessa faktorer sker året om så det blir en naturlig överföring till boxning. För om man ändrar sin kapacitet fysiskt måste denna nya kapacitet överföras direkt till det man ska bli bra på i detta fall boxning.

Jag har nu följt Hampus sedan 2010 och har sett hans utveckling både fysiskt och som boxare. Det vi har gjort genom åren är även att testa av den fysiska förmågan. Det mesta är gjort med styrka och power. Med även syreupptagningstester. Det är viktigt under dessa år att genomföra tester för att få se om utvecklingen går åt rätt håll. Dessa tester är en analys av hur bra styrketräningsprogrammet är. Blir det ingen utveckling så är det fel på programmet och det måste ändras omedelbart om så är fallet.

I Hampus fall har vi gjort regelbundna tester. Boxning är för mig idrott där man har tyngdpunkten på ett ben i taget även om man står på två ben. Därför har vi gjort alla stående övningar på ett ben i taget under fem år. Nu är det lite blandat på två ben och på ett ben. På vissa av övningarna har belastningen blivit så stor på ett ben i taget att det finns en risk som man inte vill ta. När man tränar på ett ben i taget så är det i första hand de muskler som stabiliserar i höften som tränas. Blir man stark på ett ben i taget blir man även stark på två ben.

Under hela ungdomsperioden har Hampus tränat power och ambitionen har hela tiden varit att öka belastningen. Det här tar tid och nu finns det en basstyrka och en bas power som ligger på en hög nivå. Det man måste göra nu är att bli ännu starkare och ännu mer explosiv utan att gå upp i vikt. Antalet övningar kan minskas intensiteten måste ökas. Vilket innebär att mängden fysisk träning kan minskas och på så sätt så finns det utrymme till mer boxningsträning.

En annan viktig faktor som vi gjort under ungdomsåren är en vettig planering mellan belastning och återhämtning. Vilan och återhämtningen är lika viktig som belastningsdelen. Har man inte koll på det så kommer skadorna som ett brev på posten. Många ungdomar har

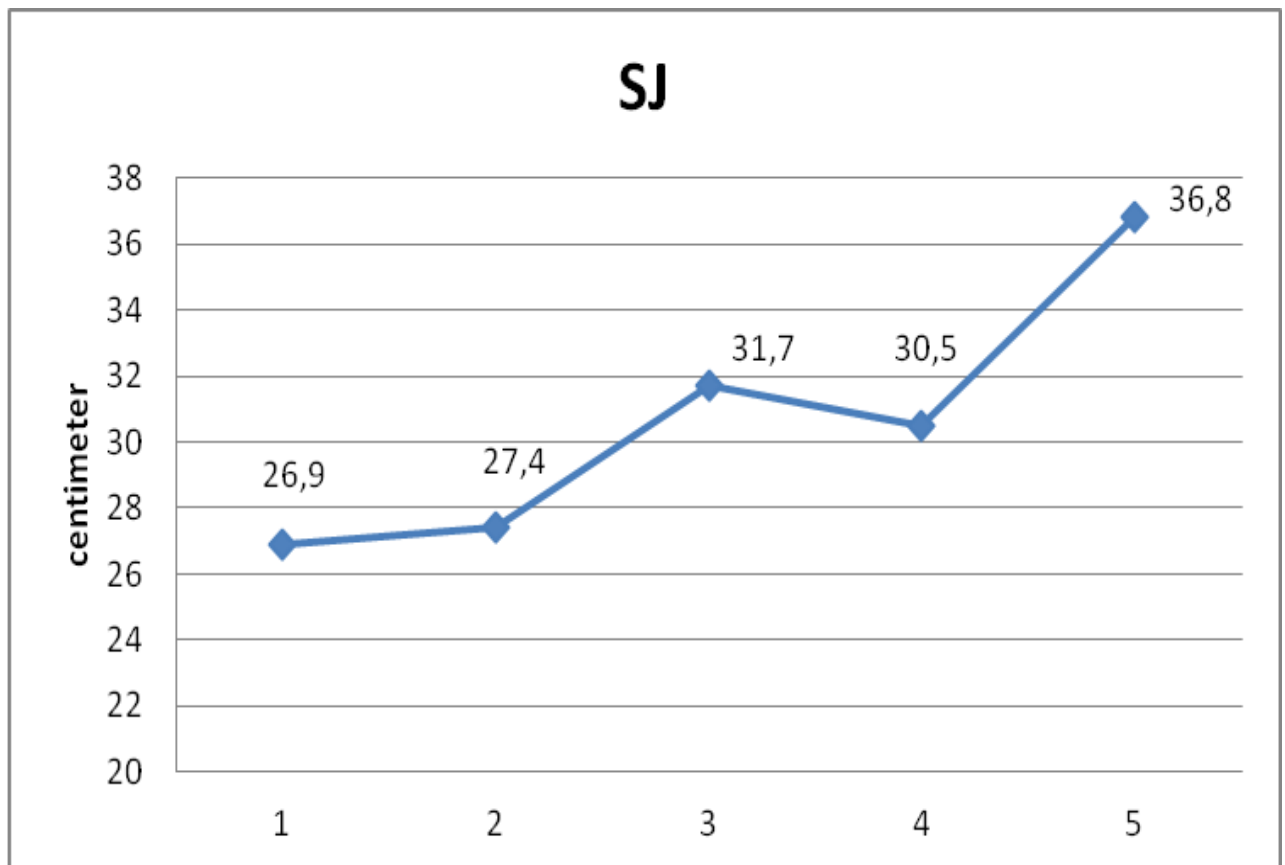
höga ambitioner och viljan är starkare än förståndet om man inte har en bra planering mellan belastning och återhämtning får man problem och som ofta leder till skador.

Som proffs blir det en helt ny värld och då måste man träna för att klara av detta och nu är Hampus elitidrottare och här kommer det att krävas ännu mer planering mellan belastning återhämtning och matcher. Fortsatt utveckling av de väsentliga fysiska faktorerna samt en avancerad träning i boxning. Det är denna utmaning som måste planeras i detalj. Efter att ha följt Hampus i så många så vet jag att rätt inställning finns där för att bli riktigt bra. Tränarnas roll är att optimera träningsprocessen så allt som görs är genomtänkt och väl planerat.

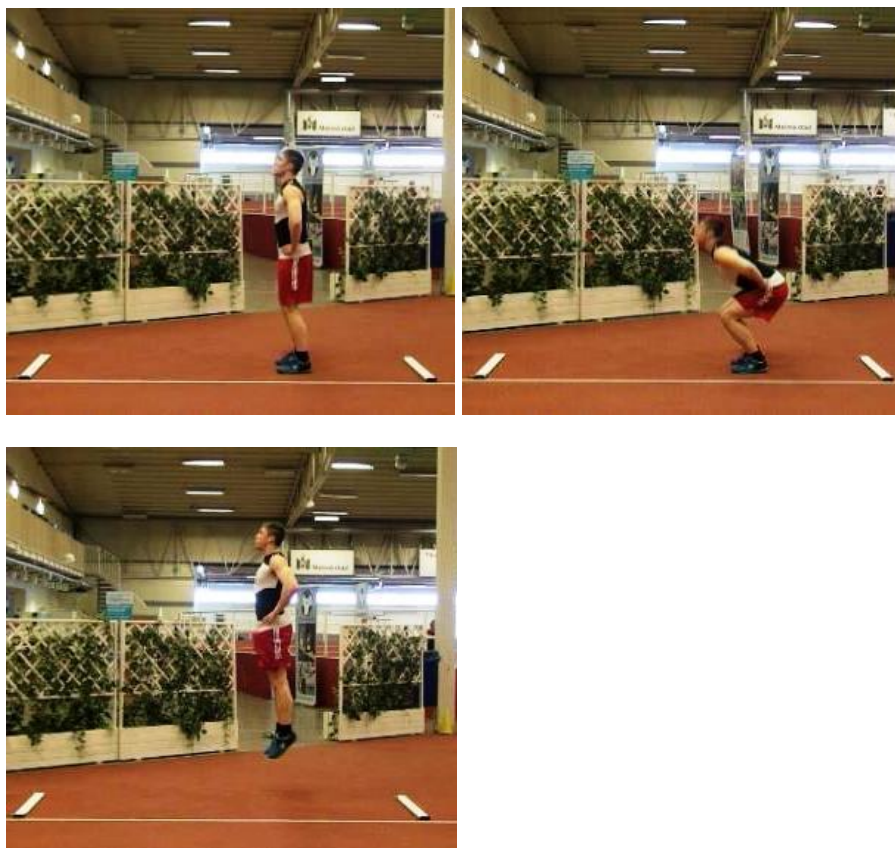
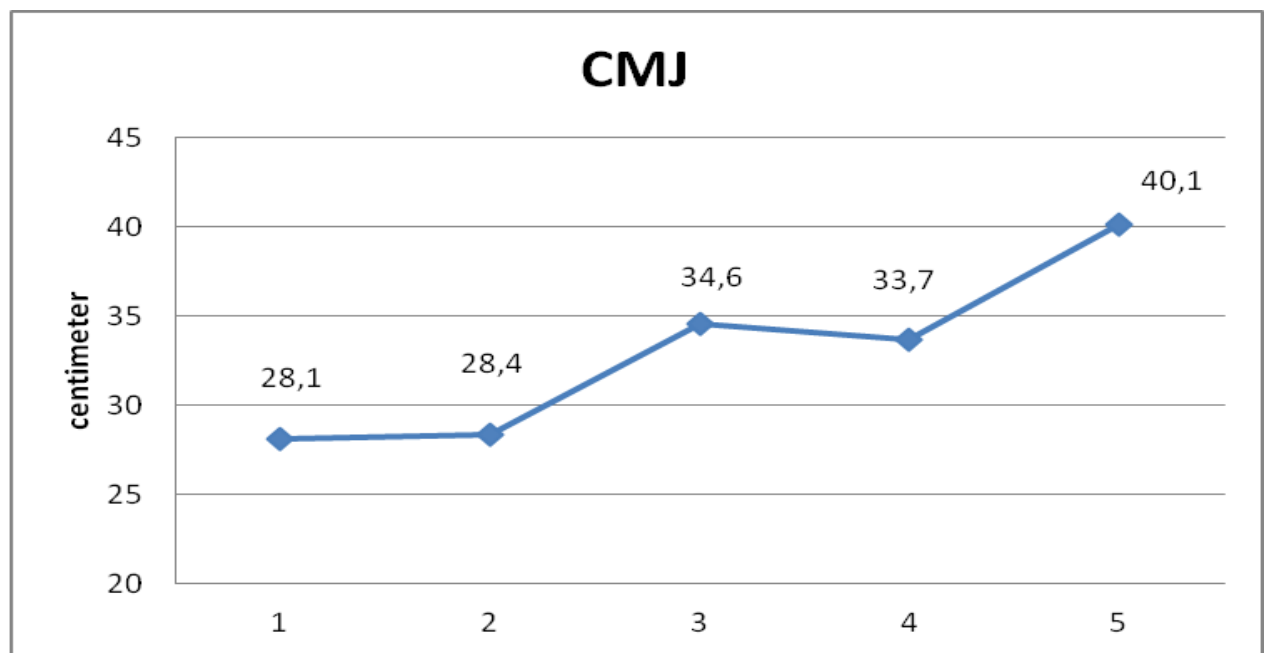
Nedan kommer utvecklingen i power från 2010 till 2015.

Syftet med hopptester är att se hur den aktiva utvecklar sin explosivitet med kroppen som belastning. Även om Hampus inte gör någon form av hoppträning i sin träning så är det fortfarande intressant att se hur explosiviteten utvecklas med kroppen som belastning.

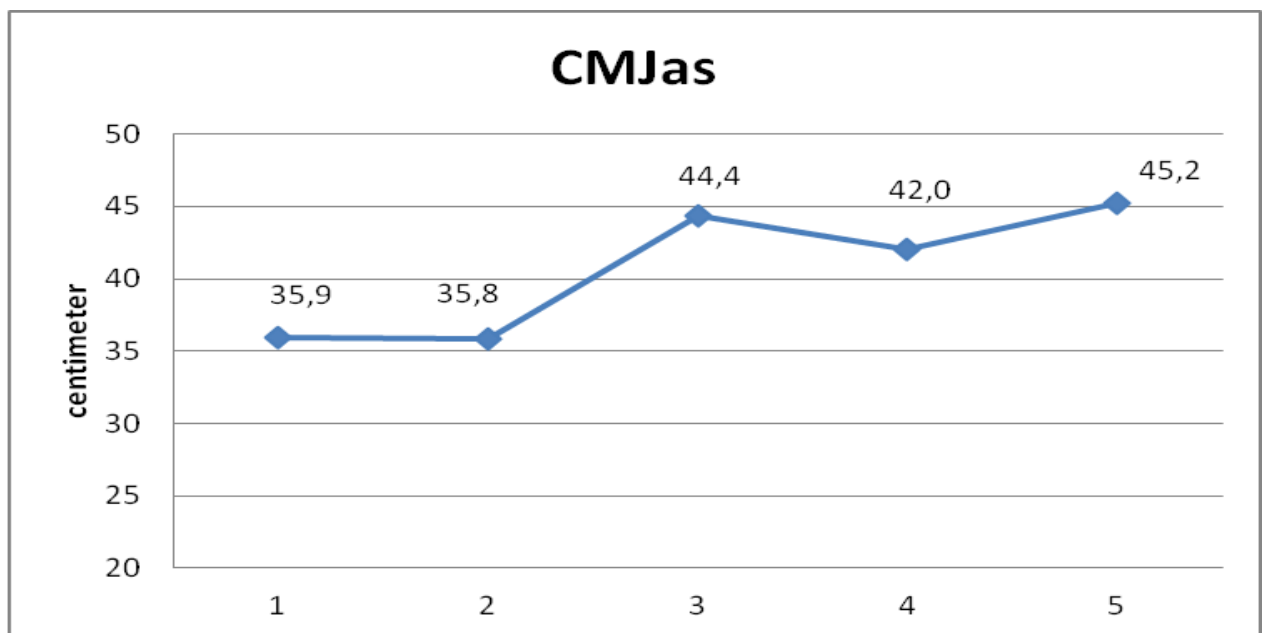
Först kommer hopputvecklingen. Där SJ står för ett koncentriskt hopp utan arminsats. Här mäter man hur högt man kan hoppa i centimeter.



Nästa hopp är ett excentriskt/koncentriskt hopp CMJ fortfarande utan arminsats.

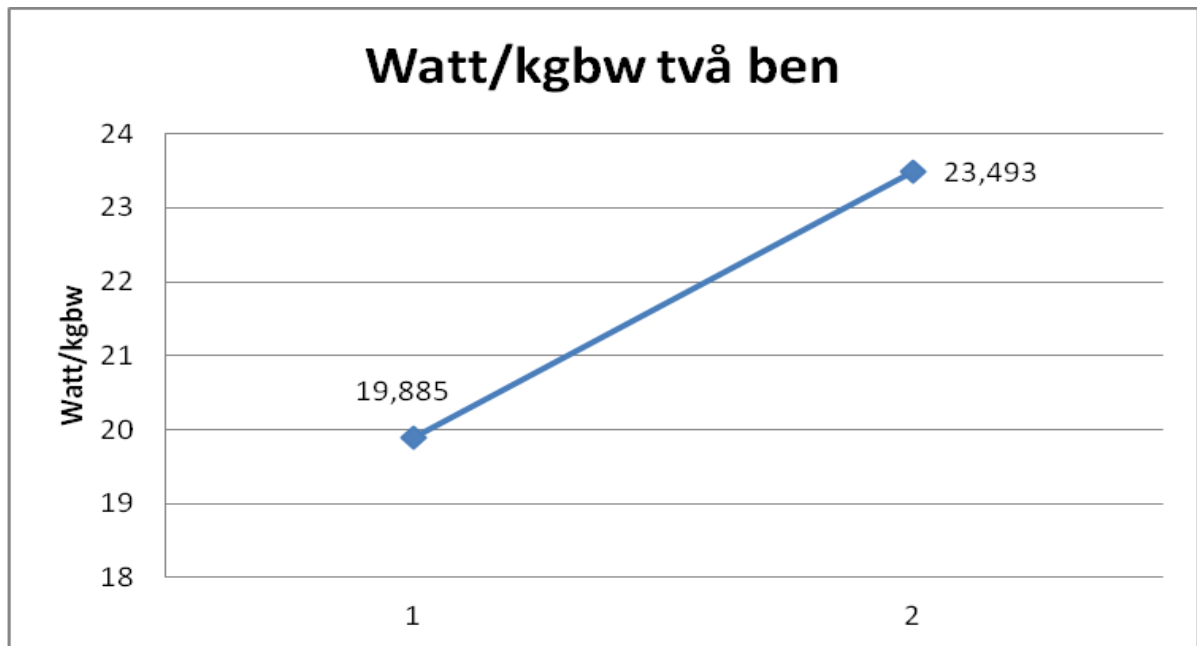


Nästa hopp är ett excentriskt/koncentriskt hopp CMJas med hjälp av armar.



Nästa test är en två bens test på belastningarna 20 kg, 40 kg, 60 kg, 80 kg samt 100 kg

Dessa tester utförs med fri stång som vertikalhopp. Denna test är till för att se hur man utvecklats från lätt belastning till medellätt belastning samt tung belastning. Från dessa tester får man fram effekter, krafter och hastigheter både excentriskt som koncentriskt. Dessutom topphastigheter och tid till topphastighet koncentriskt. Nu redovisas bara två tester eftersom belastningarna har varit mindre när han var yngre och därmed inte jämförbara. Här visar jag bara watt/kilo kroppsvikt vilket visar kapaciteten av benstyrkan i förhållande till det man väger. Vilket är viktigt i de flesta sporter.



20 kg Börjar på raka ben. Böjer och sedan hoppar.



40 kg



60 kg



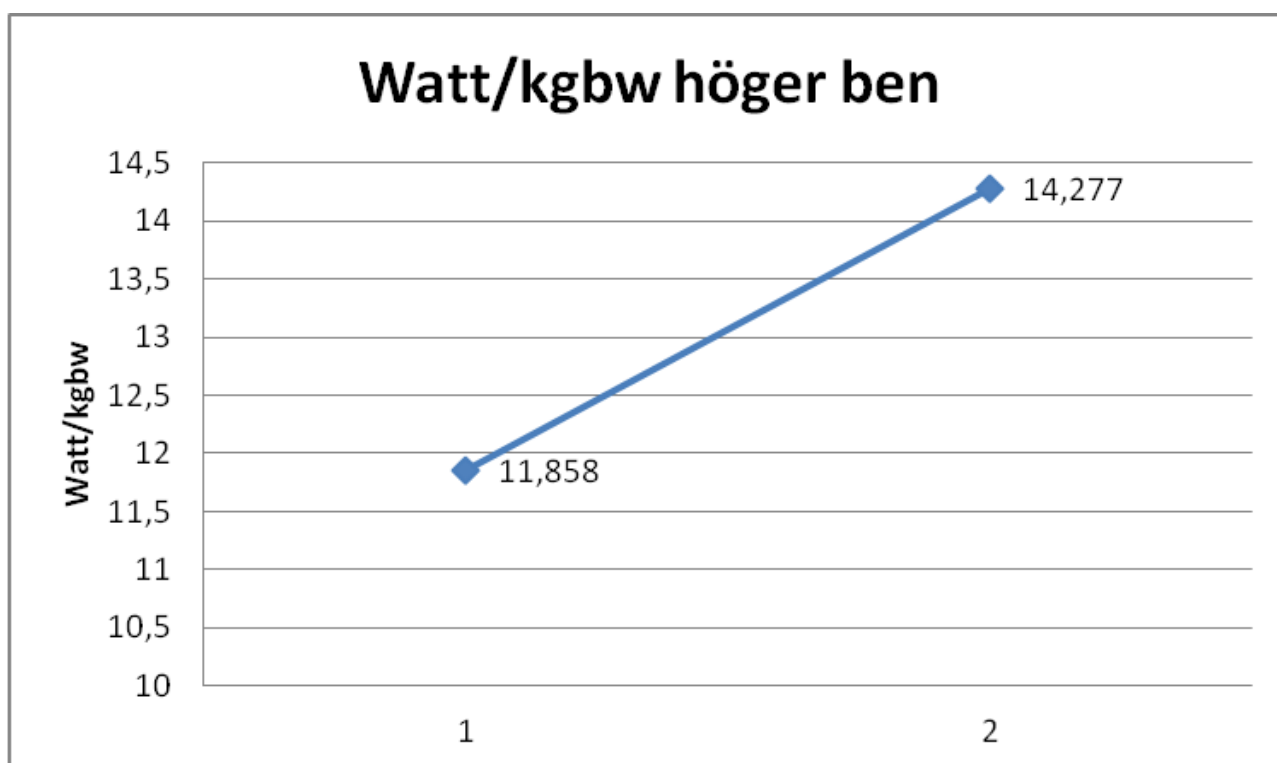
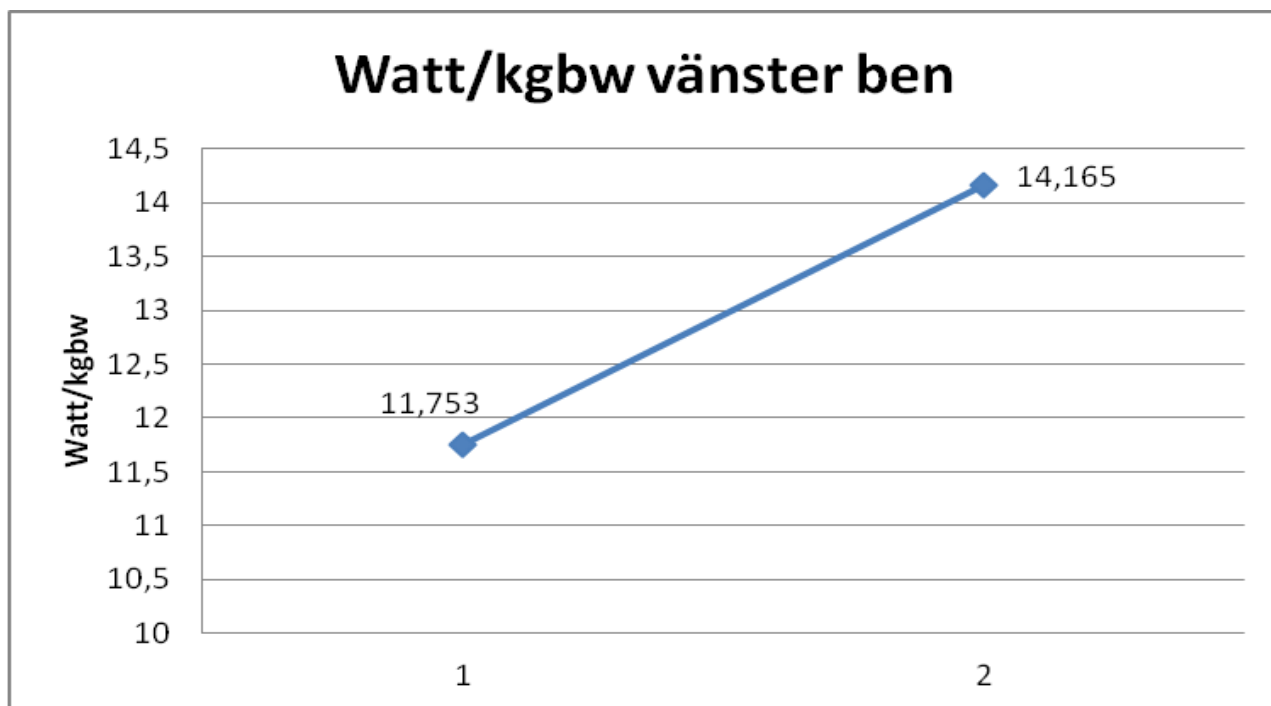
80 kg



100 kg



Höftstabiliseringstest vänster och höger ben belastning 20 kg, 30 kg, 40 kg samt 50 kg. Här får man även reda på förhållandet mellan vänster och höger ben. Där man som boxare inte ska ha för stor skillnad mellan vänster och höger ben. För Hampus del ser det bra ut.



Utförande en bens vertikalthopp. 20 kg höger ben



Vänster ben 20 kg



Höger ben 30 kg



Vänster ben 30 kg



Höger ben 40 kg



Vänster ben 40 kg



Höger ben 50 kg

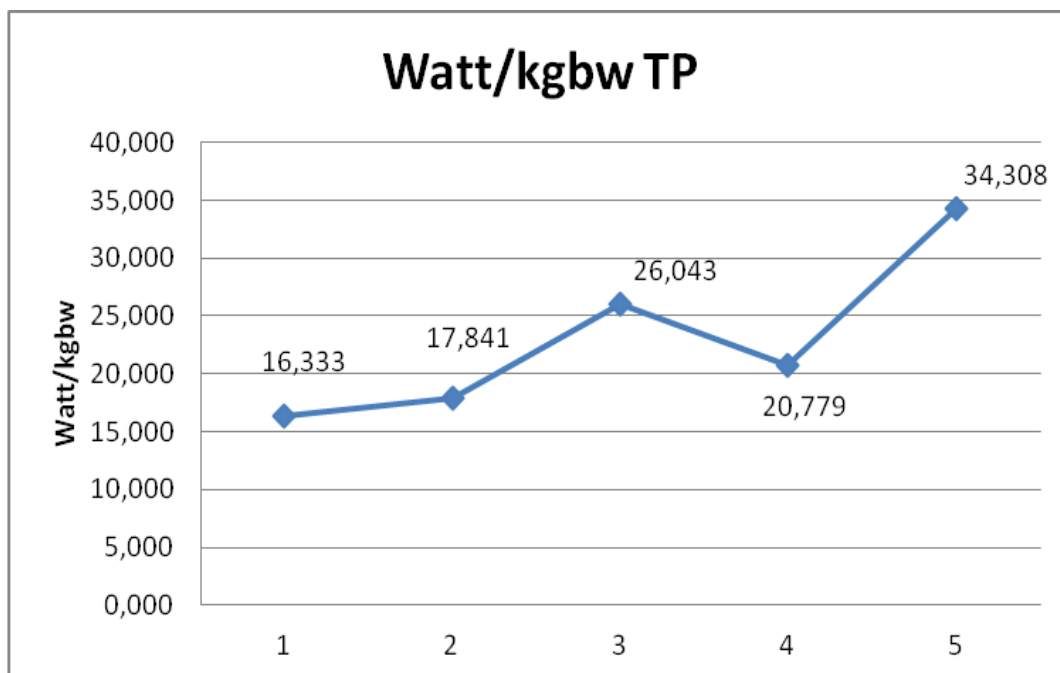


Vänster ben 50 kg

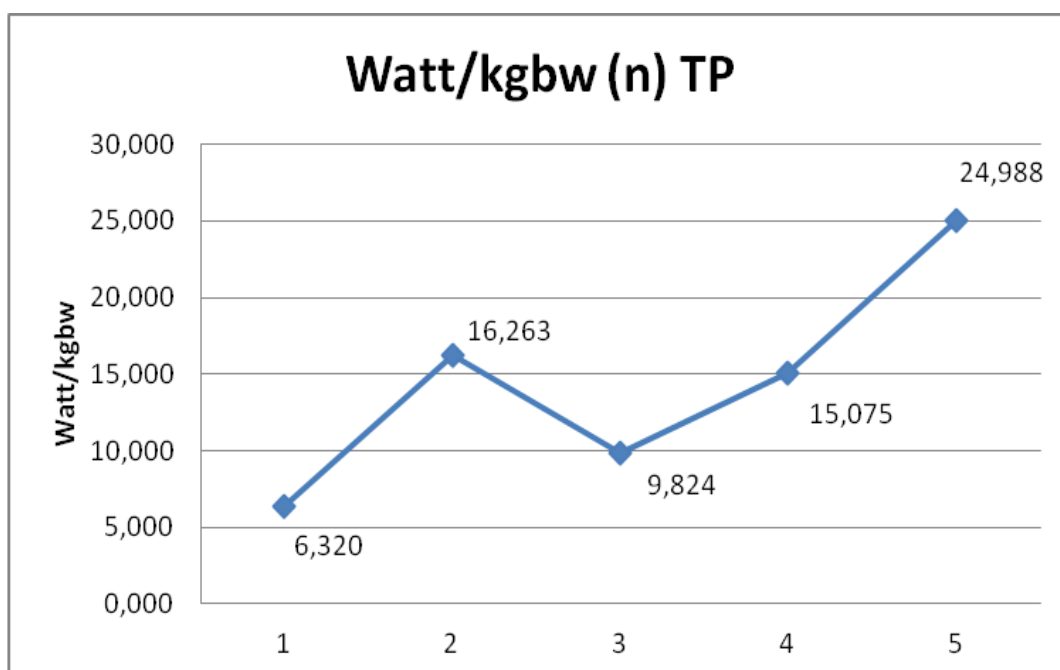


Snabbstyrketest 30 kg båda benen vänster ben och höger ben.

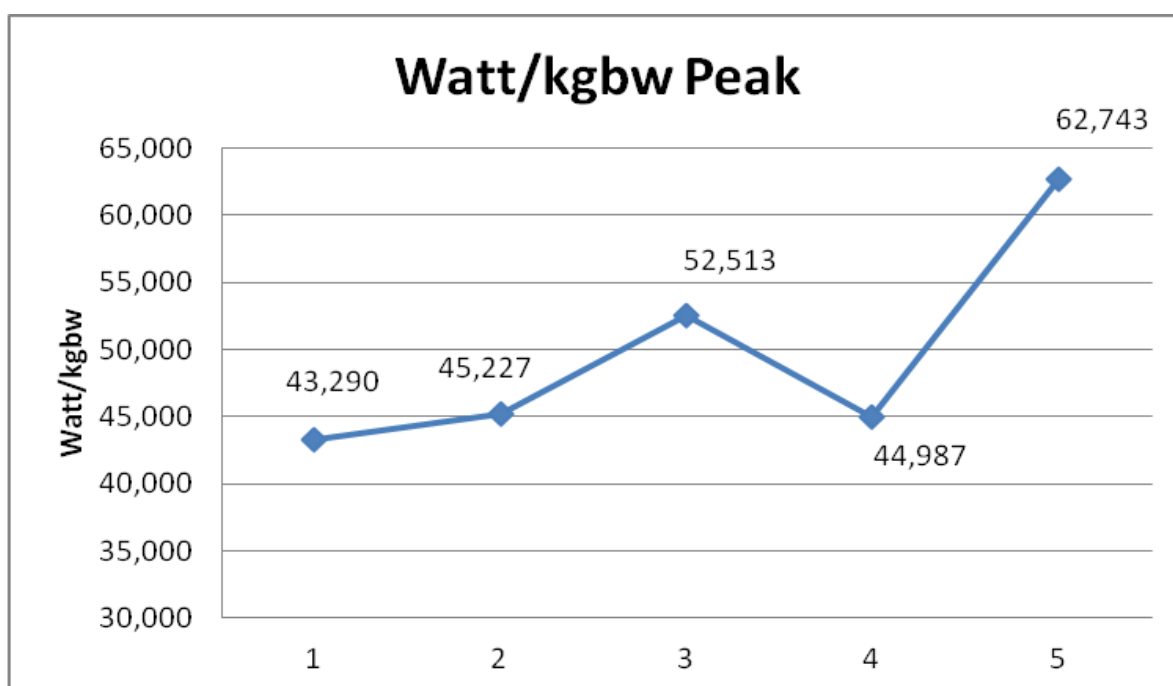
Watt/kilo kroppsvikt längs hela förflyttningssträckan koncentriskt två ben



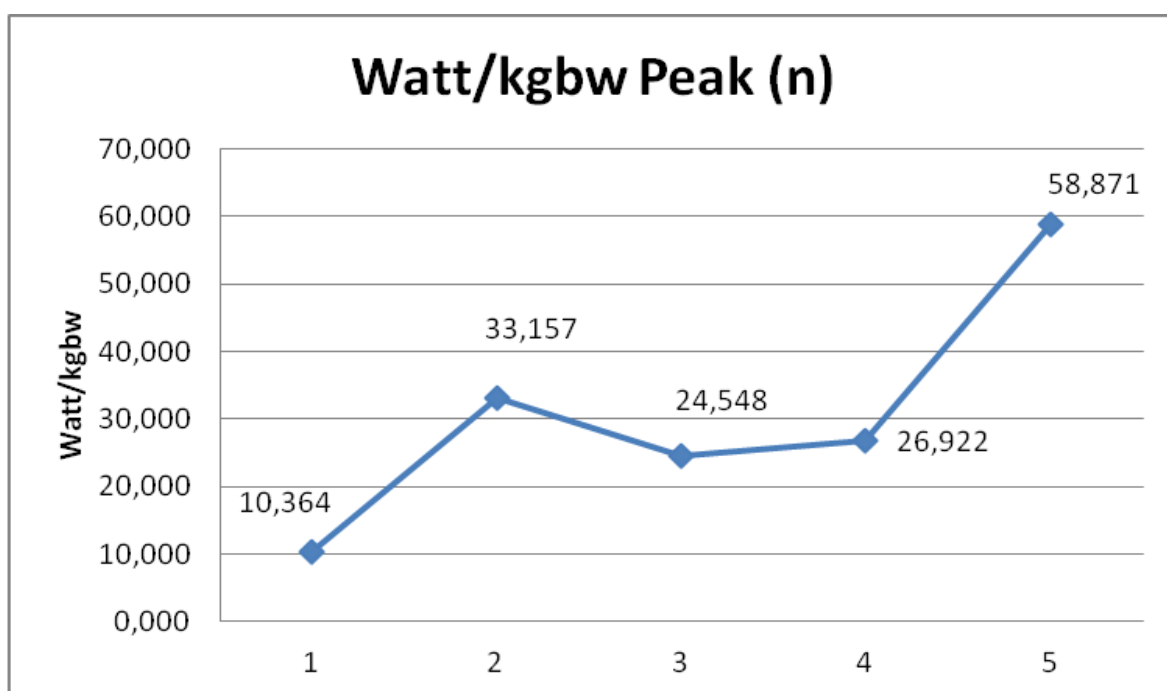
Watt/kilo kroppsvikt längs hela förflyttningssträckan excentriskt två ben



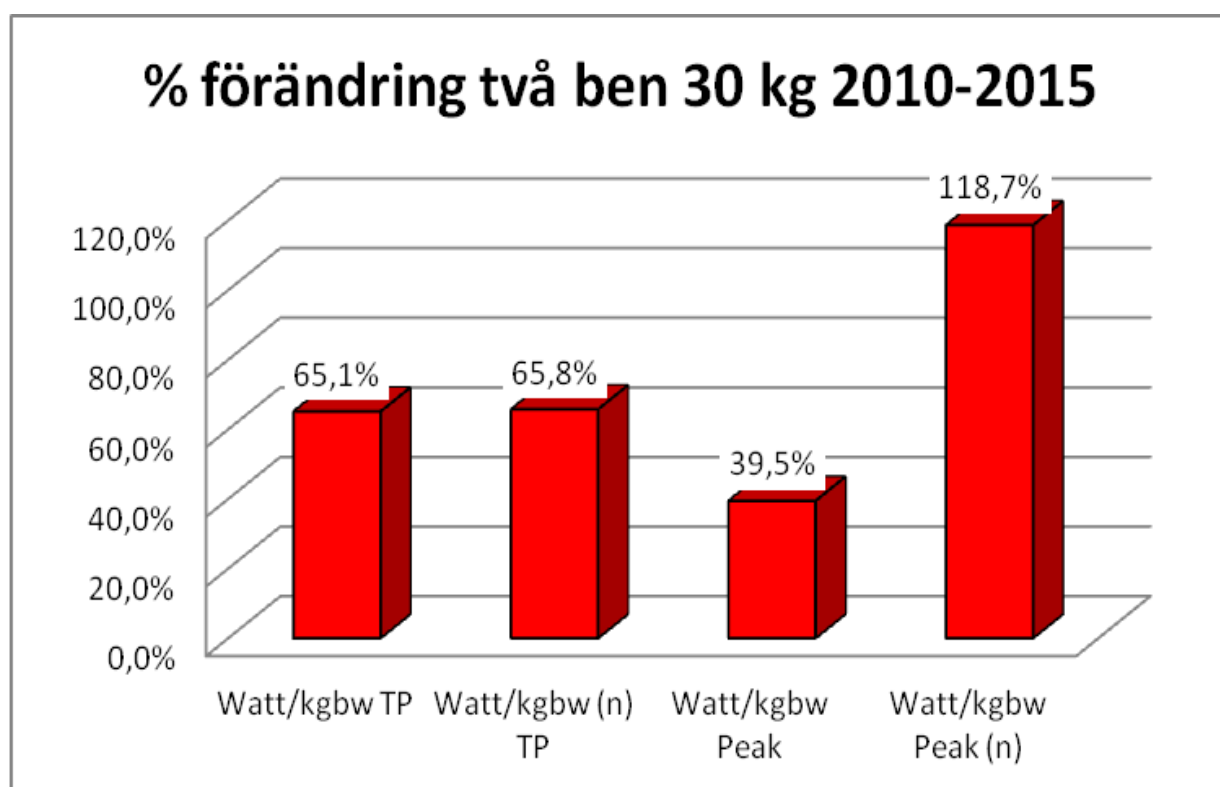
Watt/kilo kroppsvikt peak power koncentriskt två ben



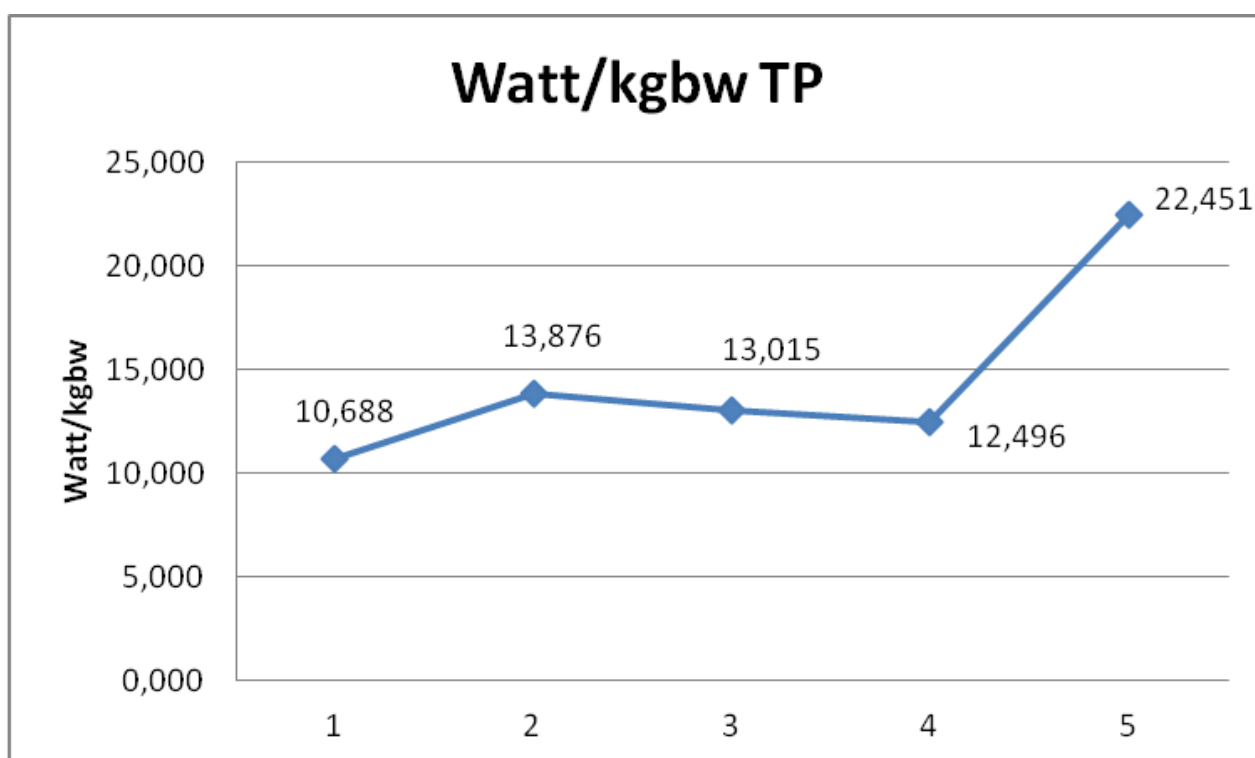
Watt/kilo kroppsvikt peak power excentriskt två ben



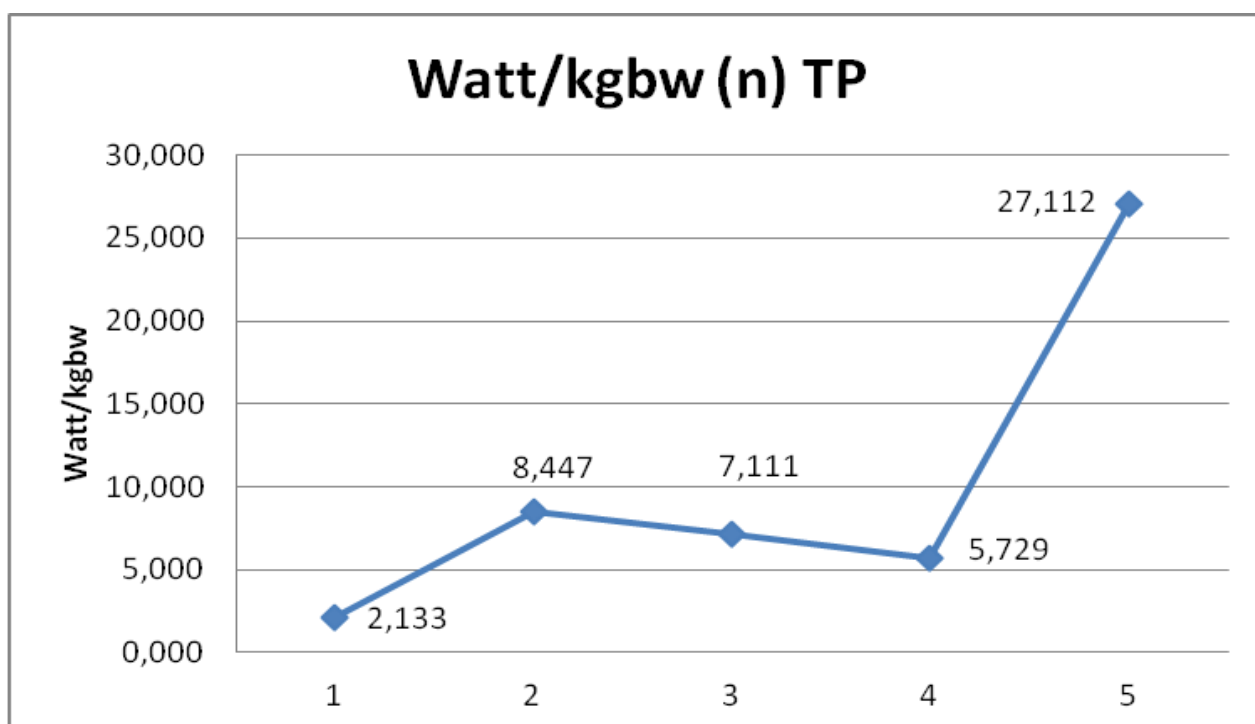
Procentuell förändring 2010-2015



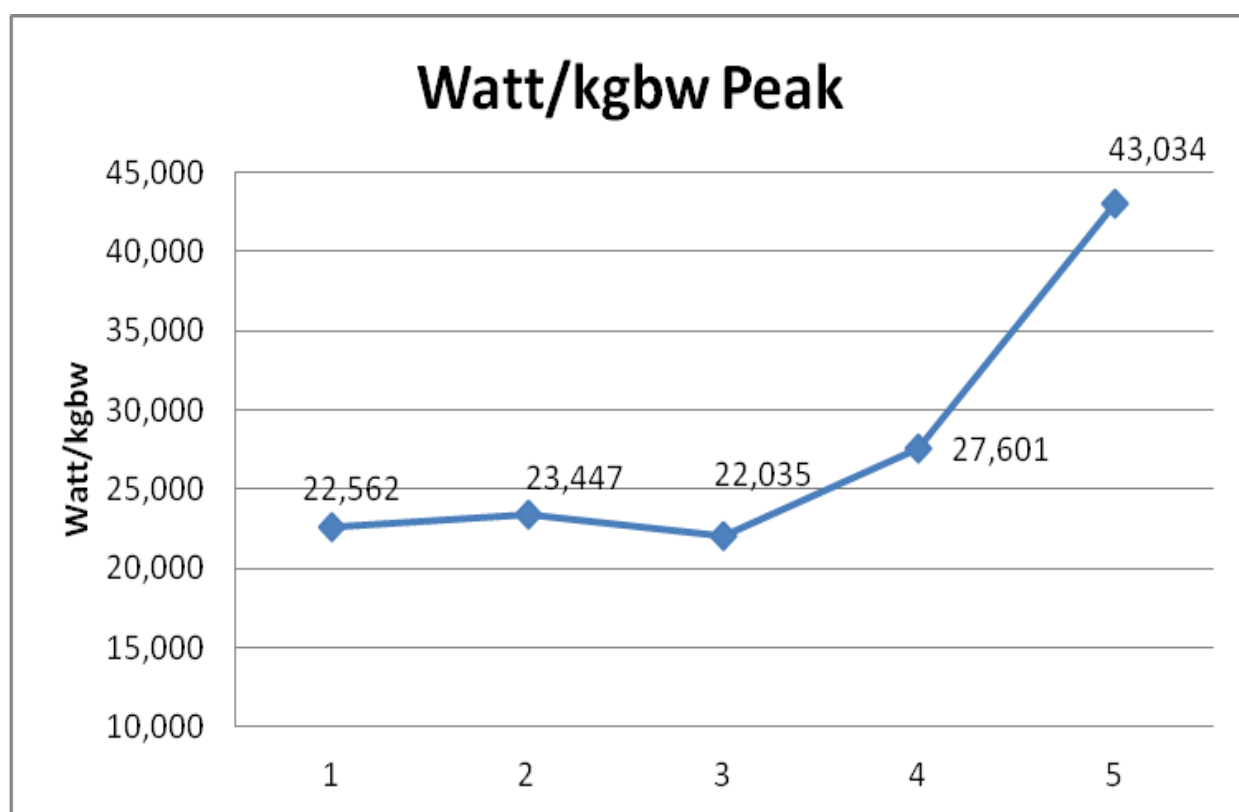
Watt/kilo kroppsvikt längs hela förflyttningssträckan koncentriskt vänster ben



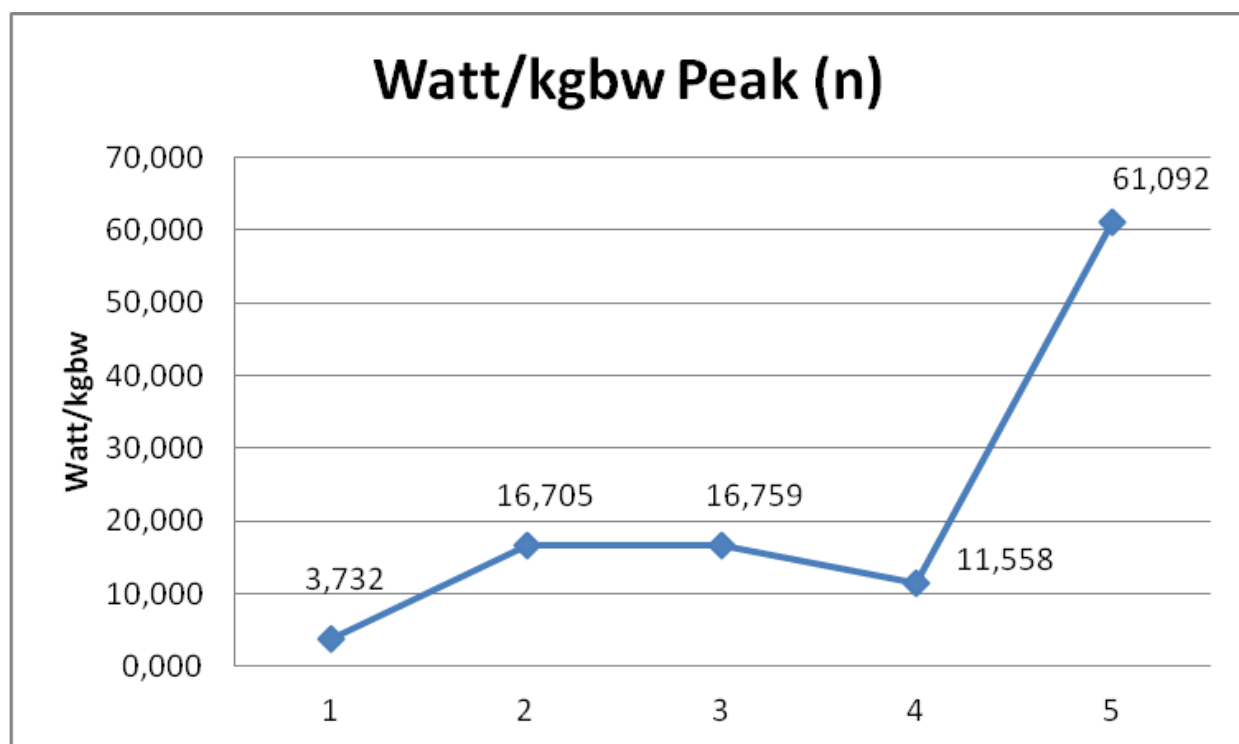
Watt/kilo kroppsvikt längs hela förflyttningssträckan excentriskt vänster ben



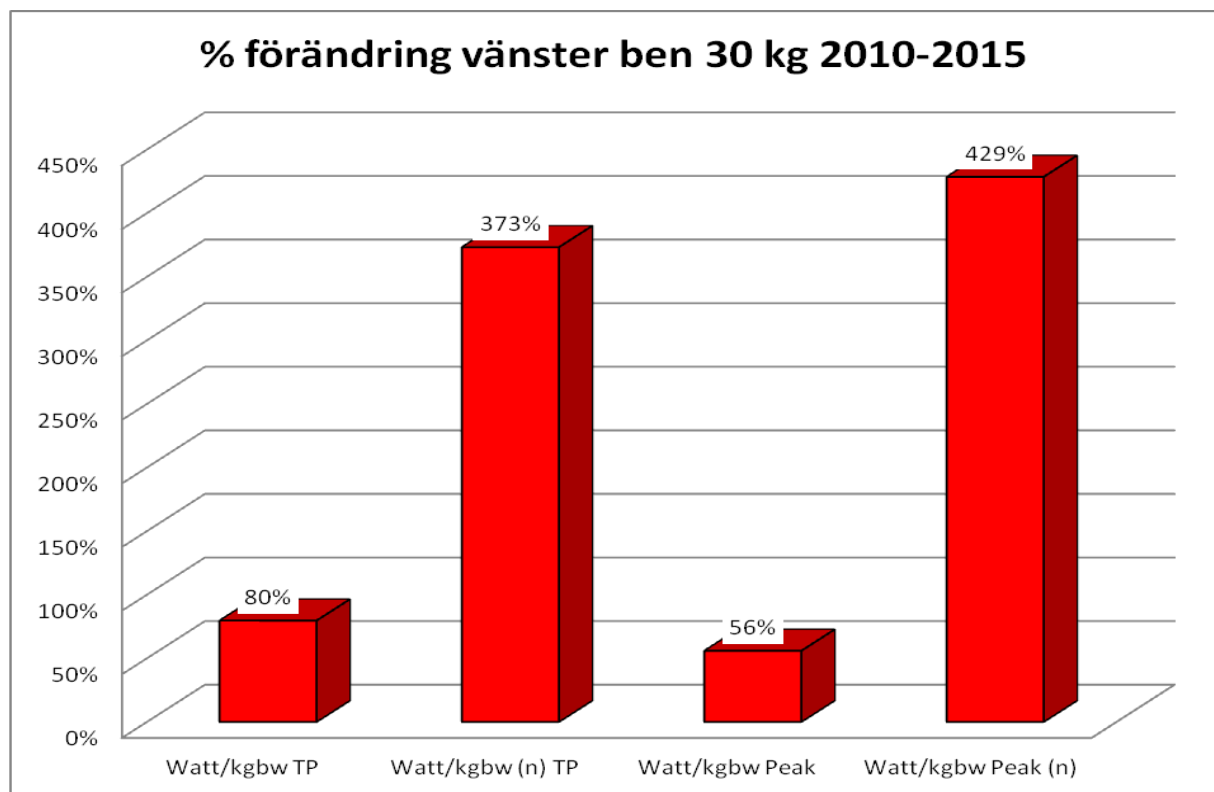
Watt/kilo kroppsvikt peak power koncentriskt vänster ben



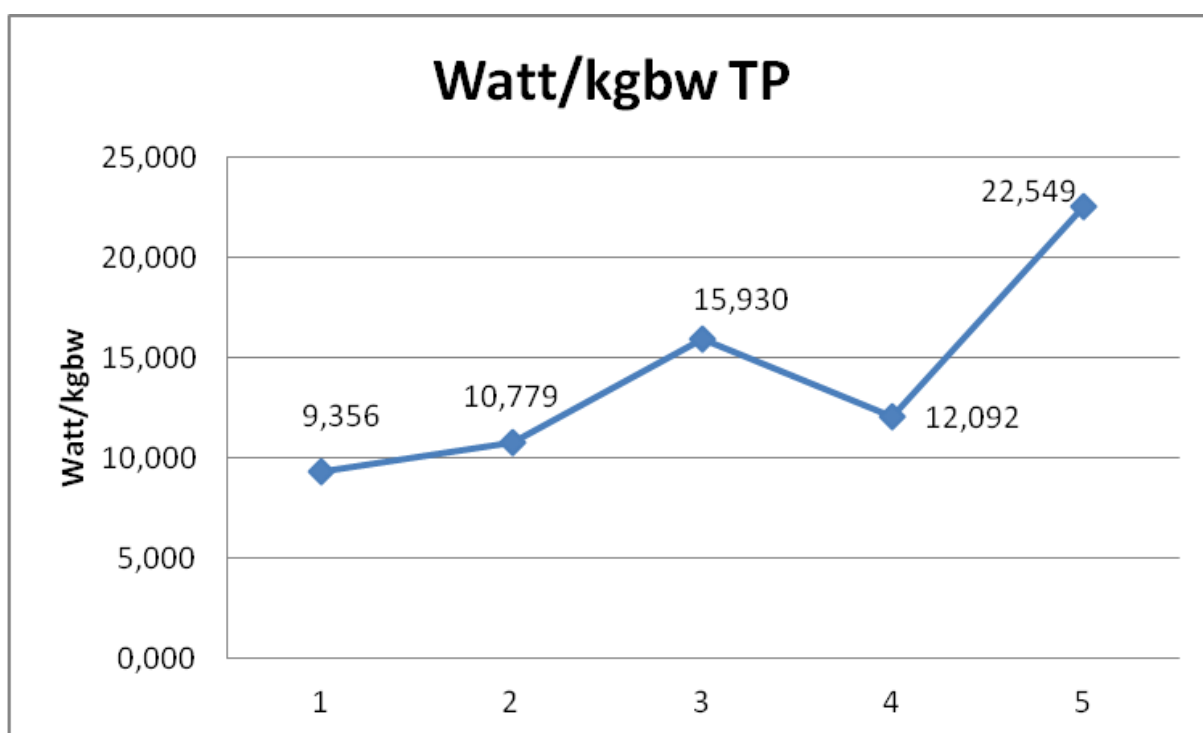
Watt/kilo kroppsvikt peak power excentriskt vänster ben



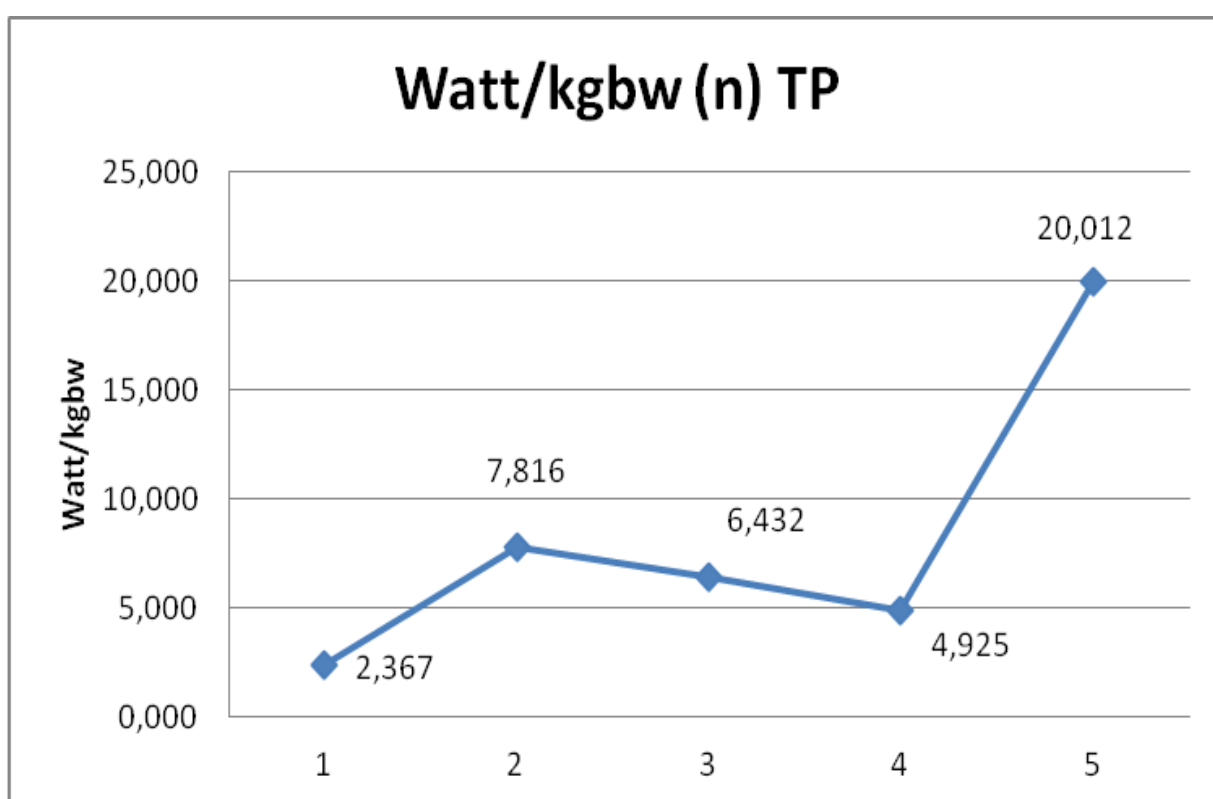
Procentuell förändring 2010-2015



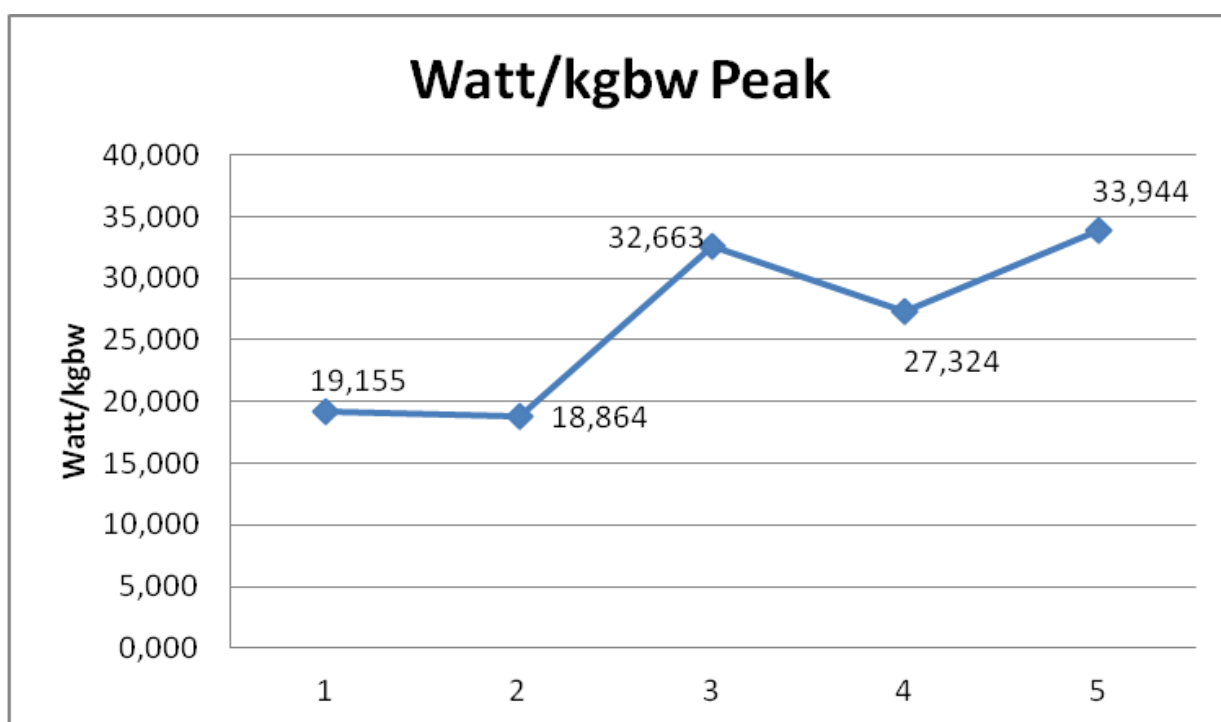
Watt/kilo kroppsvikt längs hela förflyttningssträckan koncentriskt höger ben



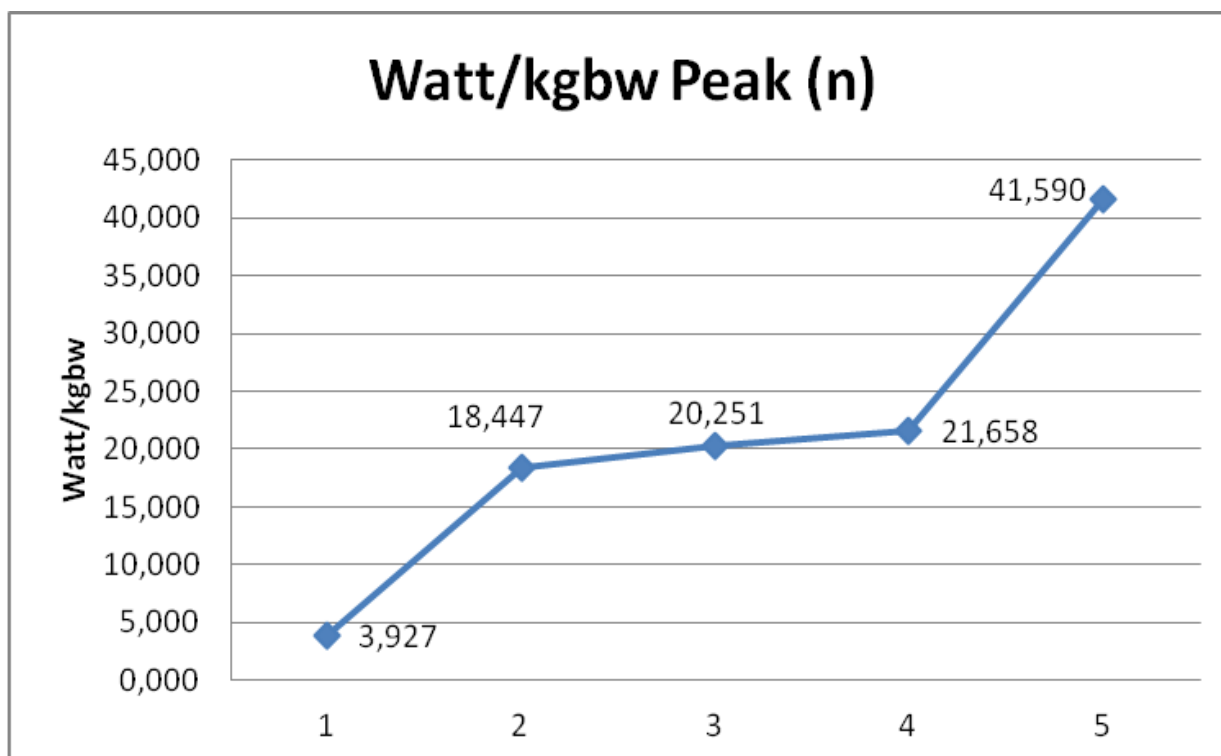
Watt/kilo kroppsvikt längs hela förflyttningssträckan excentriskt höger ben



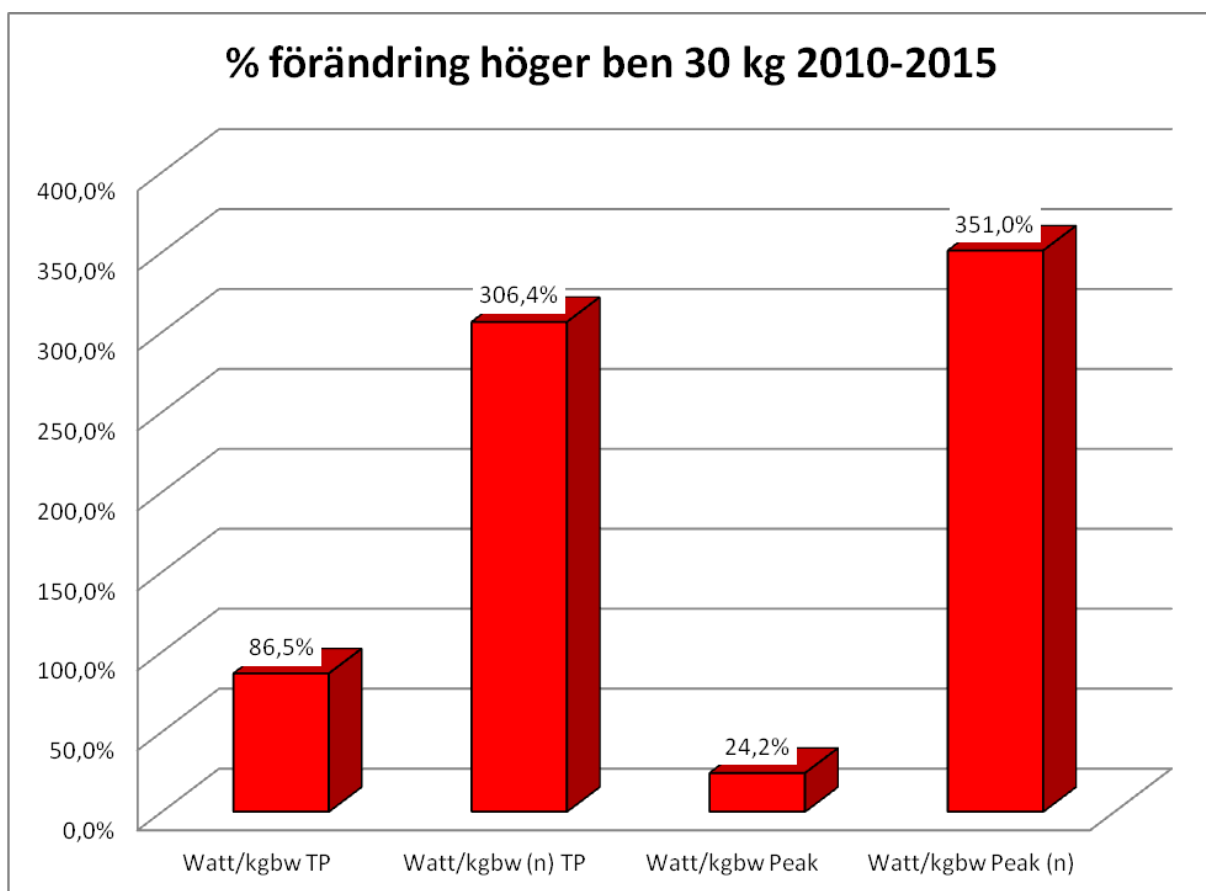
Watt/kilo kroppsvikt peak power koncentriskt höger ben



Watt/kilo kroppsvikt peak power excentriskt höger ben



Procentuell förändring 2010-2015



Lite bilder på styrketränings övningar 2016.

Två bens höft drag 220 kg Bålövning. Maximalstyrka



Överstöt fram 70 kg explosiv träning många muskelgrupper



Bröstryggen 28 kg /arm maximalstyrka



Sittande flyes axlar och bröst maximalstyrka axlar. 12,5 /arm



Sittande latsdrag 90 kg maximalstyrka



En bens frivändning 70 kg explosivstyrka



Bänkpress smal fattning maximalstyrka 70 kg motstånd under hela förflyttningssträckan.



En bens benböj 125 kg maximalstyrka motstånd under hela förlyttningssträcken



En bens knixbensböj explosiv styrka 120 kg



En bens djupa ben böj där bakre benet glider på en FLOWIN platta 80 kg maximalstyrka



Tågång med raka armar + 10 kg många reps uthålligstyrka



Stående sidvrid isokinetisk maximalstyrka 40 kg nedsatt hastighet till 0,5 meter/sekund



Sidlyft i bellyback maximalstyrka 10 kg



Tå och händer glider rakt fram på FOWIN plattan bålträning maximalstyrka



Knästående sidvrid brösttrygg 22 kg maximalstyrka



Det här var en liten sammanfattning kring boxning och hur man kan förbättra de fysiska egenskaperna. Eftersom all idrott är $\text{power} = \text{kraft} \times \text{hastighet}$ måste denna faktor prioriteras framförallt nu när elitkarriären börjar. Det är nu det börjar. Det som varit är en nödvändig transportsträcka där huvudsyftet har varit att bygga upp en kropp som ska tåla elitidrott. En kropp där alla basegenskaper är på plats. Nu kan träningen ökas i intensitet mindre mängd träning för att orka med den tuffa intensiteten i boxning. All styrka och power ska nu överföras till boxning. Så kroppen rör sig snabbare, slagen ska bli mycket hårdare, tekniken ska utvecklas och när alla dessa faktorer samarbetar så smäller det med enorm kraft.